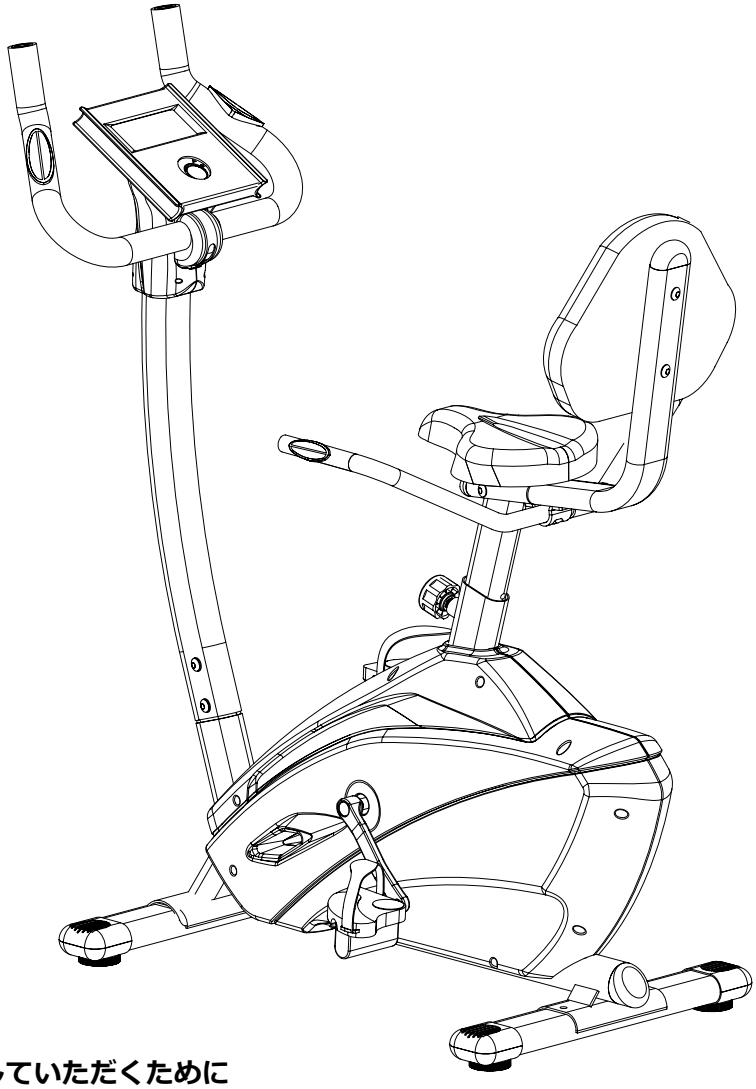
YAB-801

オーモテック　アップライトバイク取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みただき、内容を十分に理解された上でご使用くださいませ。

この度は、オーモテック アップライトバイク『YAB-801』をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずお読みいただき、正しくご使用いただきますようお願いいたします。
また、お読みになった後も、必要な時にいつでもお調べできるよう、大切に保管してください。
本製品のご使用制限体重は100kg以下、連続使用時間1時間までとなります。(機器の連続使用によって熱を帯びた部分を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。)

※ご不明な点がございましたら、お買い上げ販売店または弊社までお問合せください。
※無断の複製は固く禁じます。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■ＩＮＤＥＸ

■安全にご使用いただくために　・・・・・・・・・・・・　2～4ページ

■部品明細図　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　5～6ページ

■部品リスト　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7～10ページ

■組立方法のご説明・・・・・・・・・・・・・・・・・・　11～16ページ

■使用方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　17～18ページ

■メータパネル操作ガイド

パネルの説明・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　19ページ

メインメニュー画面の開き方・・・・・・・・・・・・・　20ページ

マニュアルモードでエクササイズ・・・・・・・・・・・　21ページ

プログラムモードでエクササイズ・・・・・・・・・・・　22ページ

プログラムの種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・　23ページ

ワットコントロールモードでエクササイズ・・・・・・　24ページ

パーソナルプログラムモードでエクササイズ・・・・・　25ページ

ハートレートコントロールモードでエクササイズ・・・　26ページ

目標を設定するには・・・・・・・・・・・・・・・・・　27ページ

リカバリー機能を使用して脈拍数を設定・・・・・・・　28ページ

ユーザー情報を設定する・・・・・・・・・・・・・・・　29ページ

■製品使用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　30ページ

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■安全にご使用いただくために

この取扱説明書は、製品を安全に正しくお使いいただき、お客様や他人への危害や損害を事前に防止するためのものです。

また、注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を示すため、誤ったご使用によって起こりうる内容を『警告』・『危険』・『注意』に区分しています。

※絵表示の例

警告　**取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負う危険が予想されることを表示しています。**

注意　**取扱いを誤った場合、使用者が障害を負ったり、または物理的損害が発生する危険が予想されることを表示しています。**

■運動前後の注意事項

①運動をするためには、いつもボルトやナットの締まり具合を確認し、割れたり外れているところが無いか確認してからご使用下さい。

②急に過激な運動をすると心臓や筋肉に無理がかかりますので、準備運動を5分～10分、終了後にも5分～10分、運動をしてください。

③運動前・運動中・運動後は十分に水分を摂って下さい。

④運動中には絶対に呼吸を止めないで運動の強度に合わせて、自然に呼吸してください。

⑤運動前にアクセサリー類は外してください。

⑥緩みすぎないトレーニングウェアとランニングシューズを着用し、長い髪は束ねてから運動をしてください。

■製品保管時の注意事項

①コンセントから電源プラグを抜いてください。

②長期間製品を使わないときは特に注意してください。

③いつもキレイな所に製品を保管して置いてください。

④製品の全ての表面、特に汗が付いたハンドル部や、コントロールパネルの調節部分などの付属品は乾いたタオルなどで拭いてください。

⑤保管または検査をする前には電源プラグを抜いてください。

警告　**本取扱説明書及び常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物理的損害に関しては一切責任を負いかねます。**

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■安全にご使用いただくために

警告

※必ずお守り下さい

①本製品は健康な方を対象に作られた製品です。妊娠中、心臓障害、気管支系疾患、安静治療が必要な方、ペースメーカーをご使用中の方などのご使用はご遠慮ください。

②身体の不自由な方がご使用になられる際には、必ず保護者の監視の下に行ってください。

③本製品のご使用時には必ず60cm四方以上、十分な空間を維持してください。

④運動中、身体に異常(立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止してください。健康に害を及ぼす恐れがあります。

⑤ご使用中はハンドルをしっかり握ってください。転倒する恐れがあります。

⑥必ず付属のACアダプターを家庭用100Vでご使用ください。火災や感電の危険及び機器に異常をきたす恐れがあります。

⑦保護者の方はお子様が本製品で遊ばないように注意してください。怪我をする恐れがあります。

※禁止

①使用中の際は、お子様の手の届かないところでご使用してください。回転するペダルに当たったり、運動されている方にぶつかったりすると危険です。

②次のような状況では使用しないでください。

・電熱機器や火気類のそばでは使用しないでください。

・布団や繊維類の上では使用しないでください。

・製品使用時には、同じコンセントに他の電気装置を同時に繋いで使用しないでください。

※上記事項を守っていただかない場合、火災の危険及び器具に損傷をきたす恐れがあります。

③製品が濡れていたり、水気のある状態では使用しないでください。感電など事故の恐れがあります。

④ご使用中、周りの人が本製品や使用者を押したり引いたりする行為は絶対にやめてください。

⑤本体、コンピューターパネルや部品が割れていたり、ボルトの締りが緩い状態、溶接部分が甘くなっている状態ではご使用しないでください。

⑥製品の下に手足や身体の一部を入れないようにしてください。製品に手足を挟んで怪我をする恐れがあります。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■安全にご使用いただくために

注意

※必ずお守り下さい

①運動時には適切な服装とシューズを必ず着用してください。怪我をする恐れがあります。

②ご使用後、またはお手入れ、移動の前には必ず電源プラグを抜いてください。事故の危険があります。

※禁止

①普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないでください。健康に害を及ぼす危険があります。

②飲酒後や眠気を誘う薬物使用時など、ご使用をお止めください。事故に繋がる恐れがあります。

③電源プラグを差した状態で長時間放置しないでください。故障及び電力消耗の原因になります。

④製品を落として損傷のある状態、または湿気に当てたりした場合は、ご使用をお止めください。

⑤室外でのご使用はお止めください。製品寿命の短縮の原因になります。

⑥製品コードで製品を引いたりしないでください。故障の原因となります。

⑦製品にある溝や穴に異物を入れないでください。故障の原因になります。

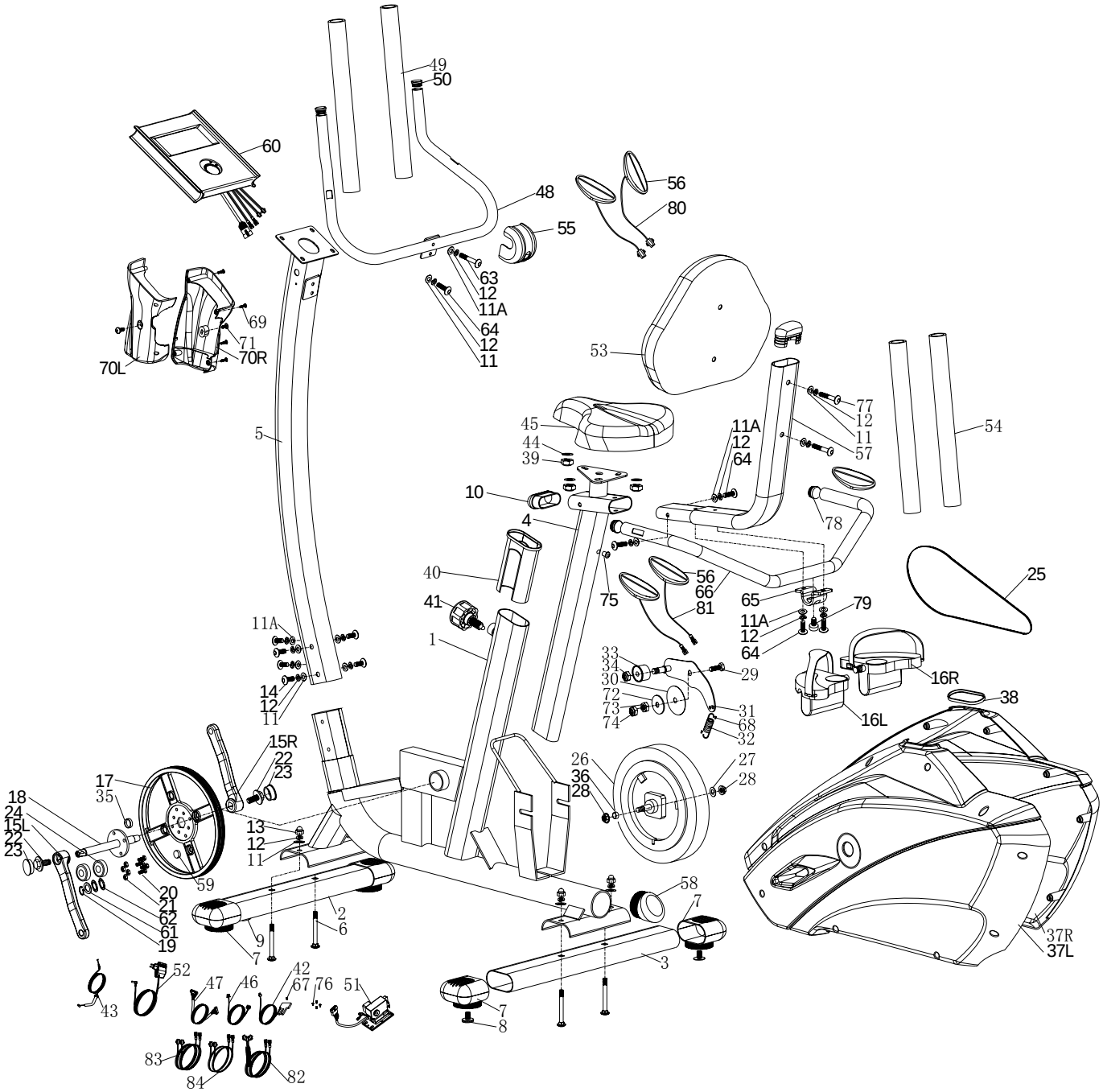
⑧ベランダに設置する際は、必ず水平状態を確保してから雨風にさらされない状態でご使用ください。

※分解禁止

●製品を分解したり、修理や改造を絶対にしないでください。感電及び異常作動を起し事故の恐れがあります。修理が必要な時には、弊社の電話番号にご連絡ください。

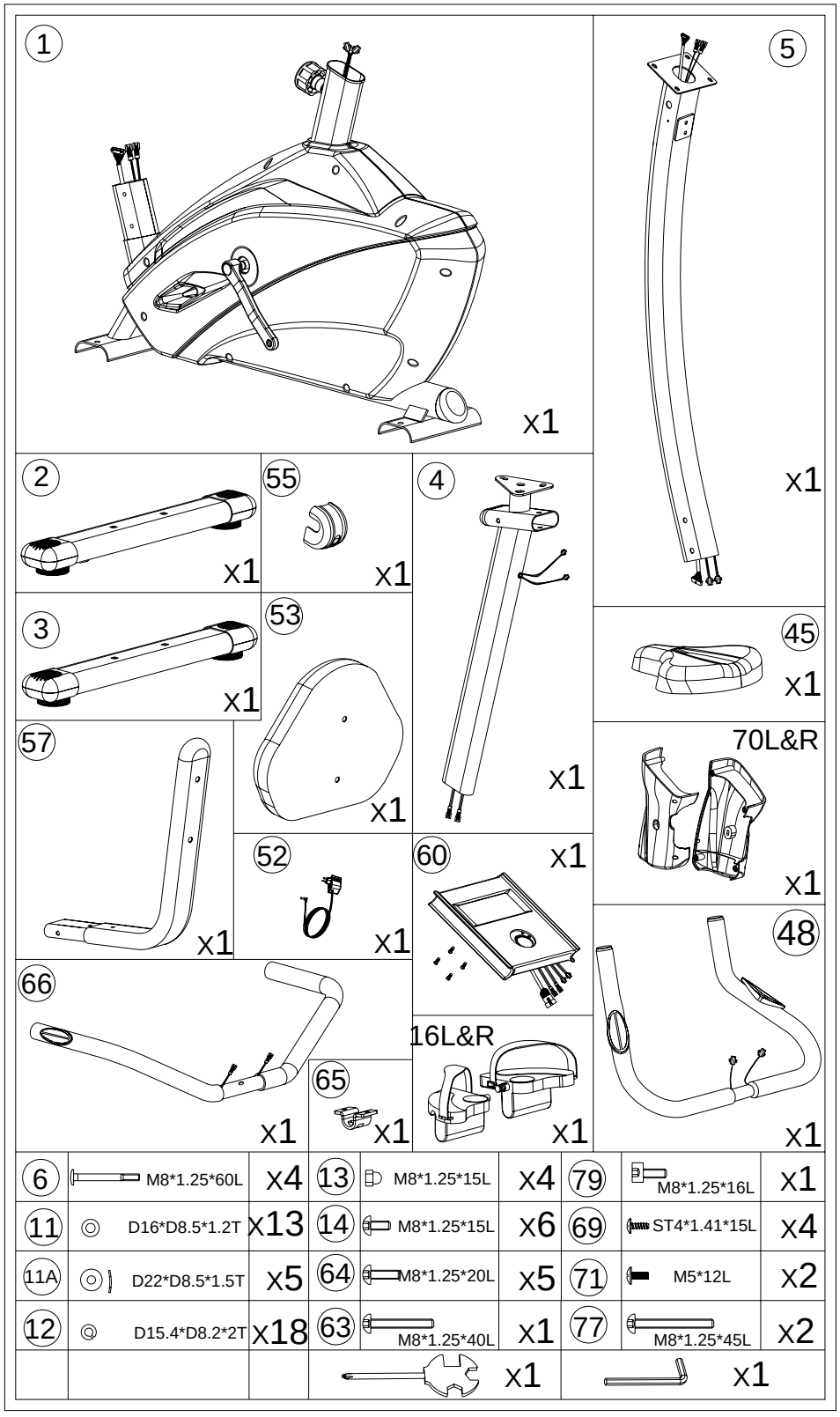
ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■部品明細図



ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■部品明細図



6	M8*1.25*60L	x4	13	M8*1.25*15L	x4	79	M8*1.25*16L	x1
11	D16*D8.5*1.2T	x13	14	M8*1.25*15L	x6	69	ST4*1.41*15L	x4
11A	D22*D8.5*1.5T	x5	64	M8*1.25*20L	x5	71	M5*12L	x2
12	D15.4*D8.2*2T	x18	63	M8*1.25*40L	x1	77	M8*1.25*45L	x2
					x1			x1

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■部品リスト

NO.	規格	数量
1	メインフレーム	1
2	フロントベースフレーム	1
3	リアベースフレーム	1
4	サドルポスト	1
5	ハンドルポスト	1
6	六角ボルト（M8×1.25×60L)	4
7	ベースフレームキャップ（40×80×74L)	4
8	ベースフレーム高さ調整車輪（D27×M8×25L）	2
9	間口フィートキャップ（40×80×58）	2
10	サドルポストキャップ（30×70×40L）	2
11	平ワッシャー（D16×D8.5×1.2T）	13
11A	曲げワッシャー（D22×D8.5×1.5T）	5
12	スプリングワッシャー（D12.4×D8.2×2T）	18
13	袋ナット（M8×1.25×15L）	4
14	タッピンボルト（M8×1.25×15L）	6
15L	左クランク（6 1/2"×９/16"-20UNF）	1
15R	右クランク（6 1/2"×９/16"-20UNF）	1
16L	左ペダル（JD-22A 9/16）	1
16R	右ペダル（JD-22A 9/16）	1
17	ベルト車輪（D260×19）	1
18	クランク軸	1
19	C形ワッシャー（S-16(1T)）	1
20	ボルト（M6×1.0×15L)	4
21	ナイロンナット（M6×1.0×6L）	4
22	ボルト（M8×1.25×25）	2
23	ボルトカバーキャップ（D23×6.5）	2

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■部品リスト

NO.	規格	数量
24	ベアリング（＃99502）	2
25	ベルト（420 J6(1067 j6) ）	1
26	磁気システム（D274×134Ｌ）	1
27	平ワッシャー（D22×D10×2T）	1
28	ナイロンナット（3/8"-26UNF×6.5T）	1
29	ボルト（M8×1.25×25L）	1
30	プラスチック平ワッシャー（D50×D10×1.0T）	1
31	仲立車プレート	1
32	スプリング（D2.2×D14×55Ｌ）	1
33	仲立車（D23.8×D38×24）	1
34	ナイロンナット（M10×1.5×10T）	1
35	スペーサーリング（D22×D16×4.4T）	1
36	スペーサーリング（D22×D16×4.4T）	1
37L	レフトチェーンカバー（８９６×481.5×86）	1
37R	ライトチェーンカバー（８９６×481.5×86）	1
38	保護リング（88×40.5×9T）	1
39	ナイロンナット	3
40	インナープラスチック（40×80×129L）	1
41	ノブボルト（D56×M16×24×D8）	1
42	センサーケーブル（100L）	1
43	テンションケーブル（D1.2×390L）	1
44	平ワッシャー（M8）	3
45	サドル（ＤＤ-3532）	1
46	電源ケーブル（700Ｌ）	1
47	コンピューター・ケーブル(上部)（900Ｌ）	1
48	フロントハンドル	1

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■部品リスト

NO.	規格	数量
49	フロントハンドルグリップ（D20×7T×530L）	2
50	フロントハンドルキャップ（D7/8"×17L）	2
51	モーター	1
52	AC電源アダプター（入力：110V）	1
53	バックシート（348×270×52）	1
54	リアハンドルカバー（D23×7T×490L）	2
55	フロントハンドル保護カバー（80.6×56×52.5）	1
56	ハンドルパルス（H008）	4
57	調整可能バックシートポスト（30×70×1.8T）	1
58	フレームキャップ（D57×62.7）	1
59	マグネット（M51）	1
60	メーターパネル（UM6617-7）	1
61	平ワッシャー（D24×D16×1.5T）	1
62	波形ワッシャー（D21×D16×0.3T）	2
63	六角ボルト（M8×1.25×40L）	1
64	六角ボルト（M8×1.25×20L）	5
65	ハンドルバー固定盤（80×40×5T）	1
66	リアハンドル（D25.4×2.0T×600）	1
67	クロスボルト（M5×0.8×12L）	1
68	プラスチックカバー（D3×30L）	2
69	円形ボルト（ST4×1.41×15L）	4
70L	メーターパネルシートカバー（左）	1
70R	メーターパネルシートカバー（右）	1
71	クロスボルト（M5×0.8×12L）	2
72	平ワッシャー（D25×D8.5×2.0T）	1
73	六角ボルト（M8×1.25×6T）	1

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

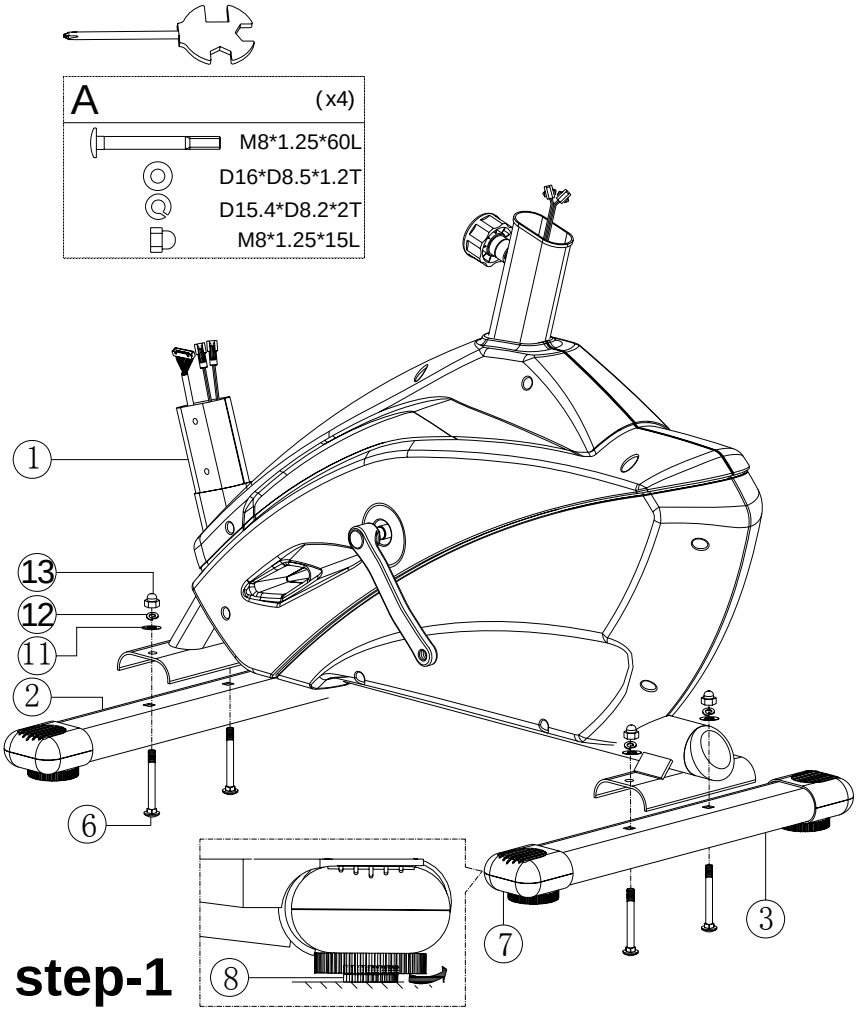
■部品リスト

NO.	規格	数量
74	ナイロンナット（M8×1.25×8Ｔ）	1
75	ケーブルカバー（D4×D12×13）	1
76	クロスボルト（ＳＴ4.2×1.4×15Ｌ）	4
77	六角ボルト（M8×1.25×45Ｌ）	2
78	リアハンドルキャップ（Ｄ１"×17）	2
79	インナー六角ボルト（M8×1.25×16Ｌ）	1
80	フロントパルスケーブル（550ポンド）	2
81	リアパルスケーブル（500ポンド）	2
82	パルスケーブル(下部)（1000ポンド）	1
83	パルスケーブル（上部）（900ポンド）	2
84	パルスケーブル（中間部）（520ポンド）	2

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■組立方法のご説明　フロント / リアベースフレームの組立て

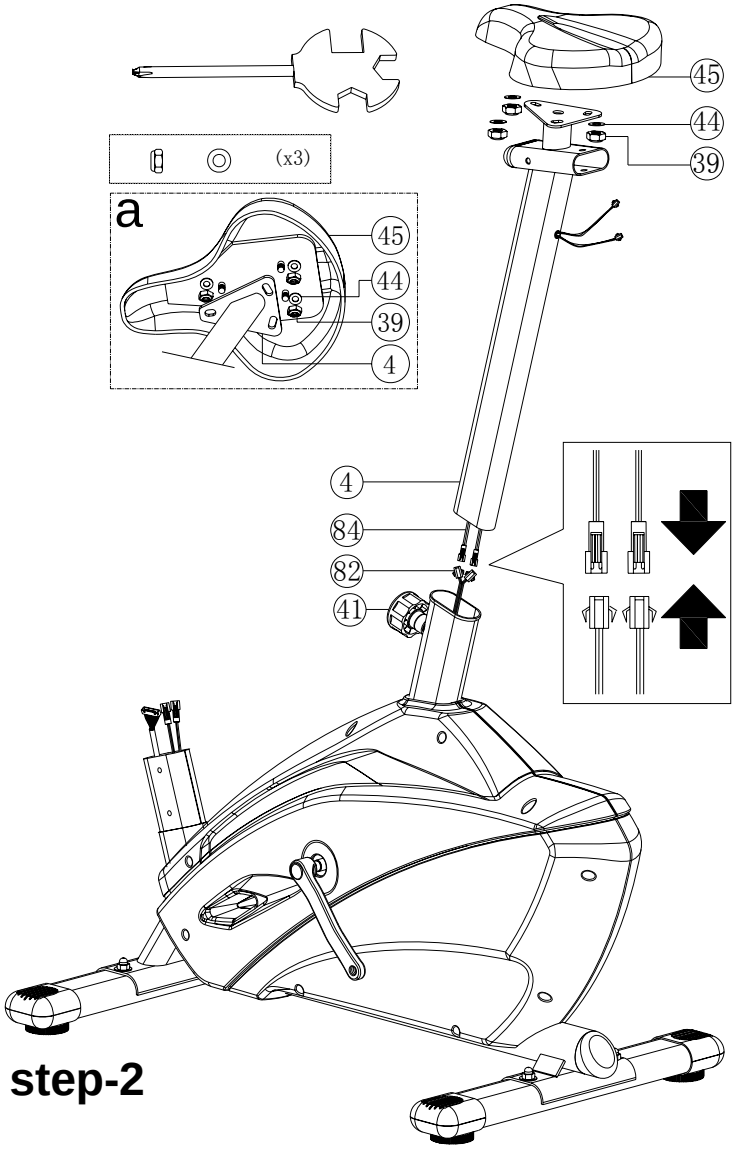
注意　組立ての際は、床保護シートなどを敷いてから組立てを行ってください。
床にキズや汚れが付く原因となります。



step-1

・カートンボックスから全ての部品を取り出して、そっと床に置いてください。
・【2】フロントベースフレーム(キャスター付きがフロントベースフレームです)を持ちながら上図のように、
　【6】六角ボルトを【11】平ワッシャー、【12】スプリングワッシャーを間に入れながらブラケットの穴に通し、
　【13】袋ナットを被せて締め【2】フロントベースフレームを仮止めします。
・最後にスパナでしっかり締めます。
・【3】リアベースフレームも同じ方法で取り付けてください。
※バランスを保つためリアには【7】ベースフレームキャップ部に【8】ベースフレーム高さ調整車輪がございます。

■組立方法のご説明　サドル / サドルフレームの組立て



・はじめに【45】サドルと【4】サドルポストを【39】ナイロンナット、【44】平ワッシャーで取りつけます。

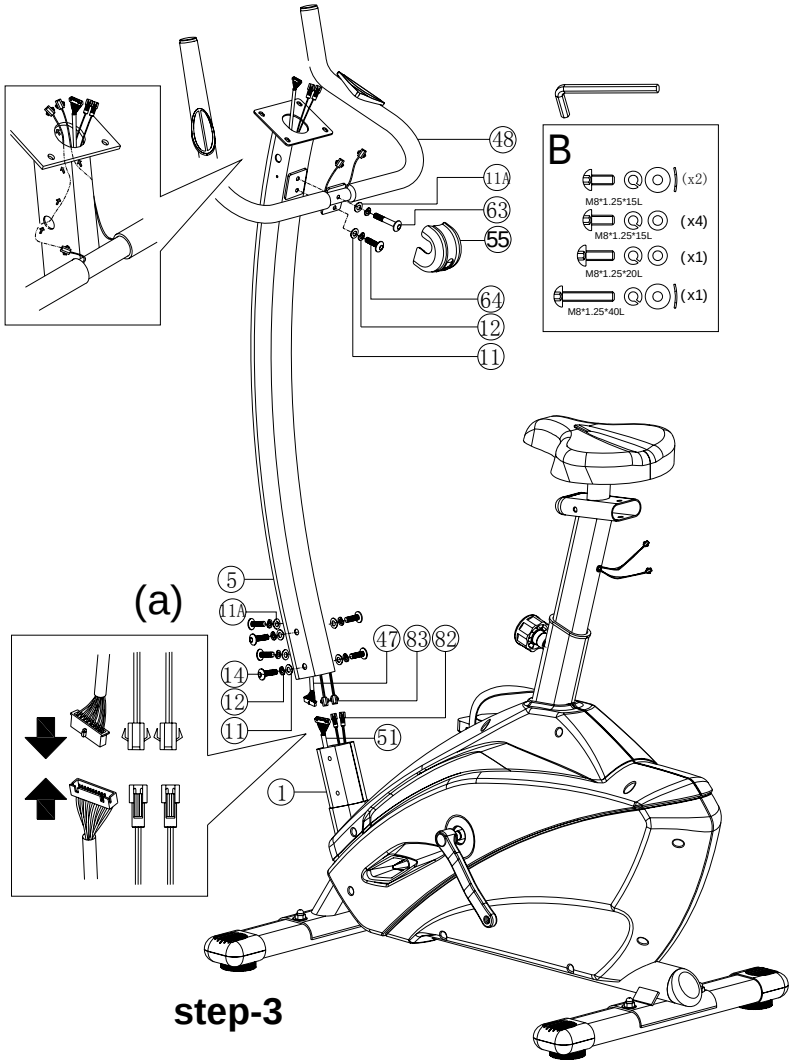
・次に【84】パルスケーブルを【82】パルスケーブルに結び付けてください。その後、メインフレーム上の【41】ノブボルトを解き、メインフレームの後部軸の上にサドルポストをくぐらせ、【41】ノブボルトでしっかりと締めてください。

※サドルの高さは上下に調整することが出来ます。お好みの高さに合わせてご使用ください。

詳しくは、**18ページ**の『サドルの高さ調節』をご覧ください。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■組立方法のご説明　ハンドルポストの組立て



step-3

・はじめにハンドルポストの底にある【47】コンピューターケーブル(上部)を引いて、【1】メインフレームにある【51】モニター・ケーブルと接続してください。

・次に【82】パルスケーブル(下部)を【83】パルスケーブル(上部)に接続してください。

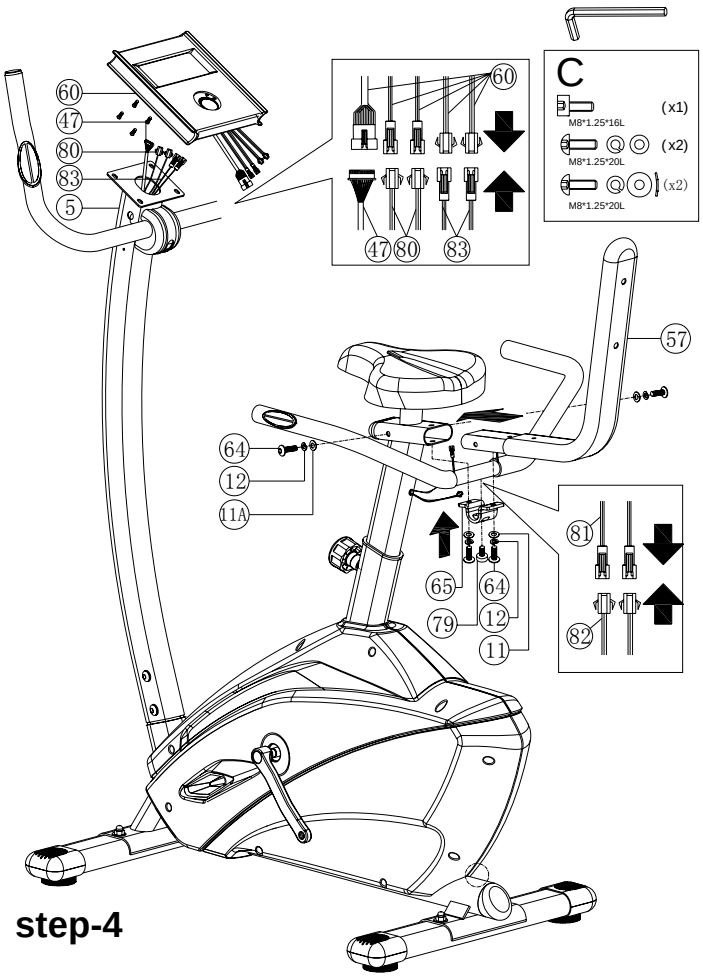
・【1】メインフレームに【5】ハンドルポストを入れて、【11Ａ】曲げワッシャー、【11】平ワッシャー、【12】スプリングワッシャー及び、【14】タッピンボルトでしっかりと締めてください。

・次に【４８】フロントハンドルを【5】ハンドルポストに取り付けます。
上部には【63】六角ボルト、【11Ａ】曲げワッシャー、【12】スプリングワッシャーで、下部分は【64】六角ボルト、【11】平ワッシャー、【12】スプリングワッシャー、【64】六角ボルトでしっかりと締めて固定してください。

※ケーブルを挟み込まないようにご注意ください。断線の原因となります。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■組立方法のご説明　メーター / サドル周辺の組みたて



step-4

■メーターパネルの取り付け

・はじめに、メーター裏に仮止めされているボルト4個を外します。

・次にハンドルポストのトッププレートから出ているケーブル【47】【80】【83】を【60】メーターをパネルから出ているケーブル端子と接続します。図のように端子を合わして差し込んでください。

・次にハンドルポストのトッププレートと【60】メーターパネルを穴に合わしてはじめに外したボルトで取り付けます。

■バックシートフレーム/リアハンドルの組立て

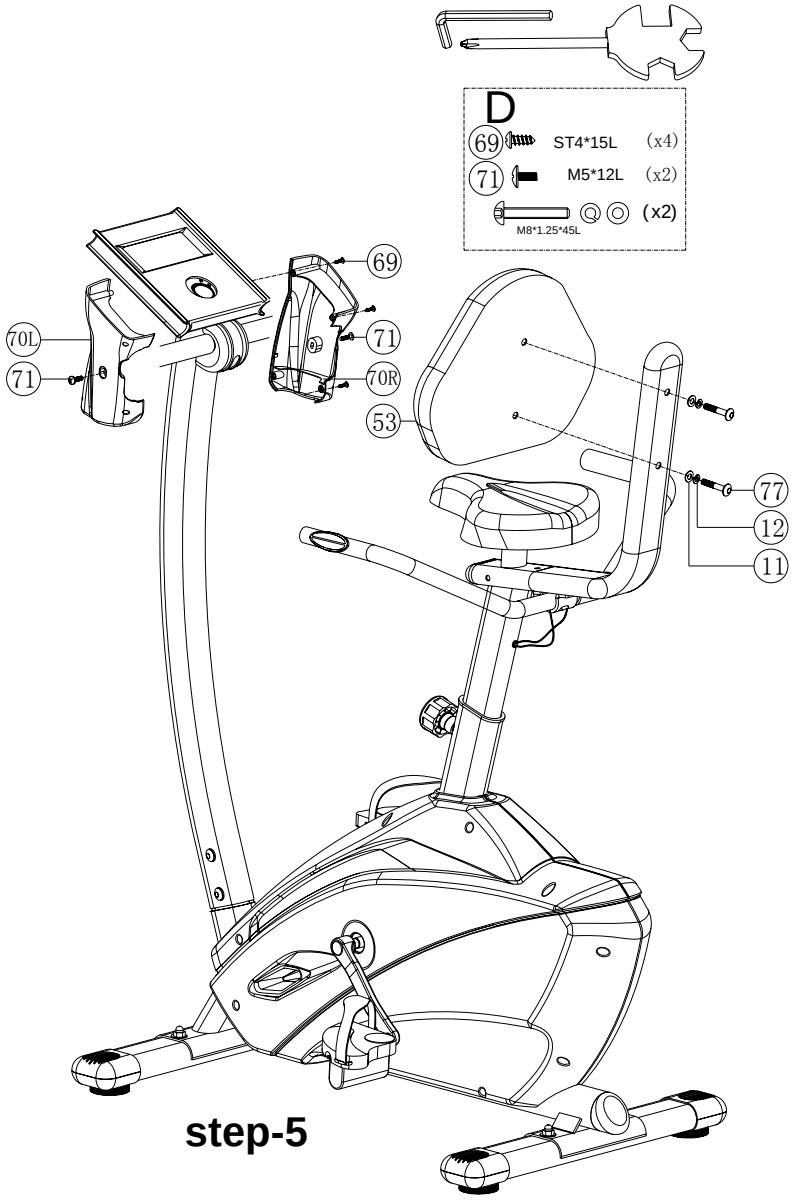
・サドルポストにバックシートフレームを差込み【64】六角ボルト、【11Ａ】曲げワッシャー、【12】スプリングワッシャーで固定します。

【66】リアハンドルを【65】ハンドル・バー固定盤【64】六角ボルト、【11】平ワッシャー、【12】曲げワッシャー、【79】インナー六角ボルトで固定します。

・最後に【82】パルスケーブルを【81】リア・パルスケーブルと接続してください。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■組立方法　メーターカバー / バックシートの取り付け



step-5

■メーターパネルシートカバーの取り付け

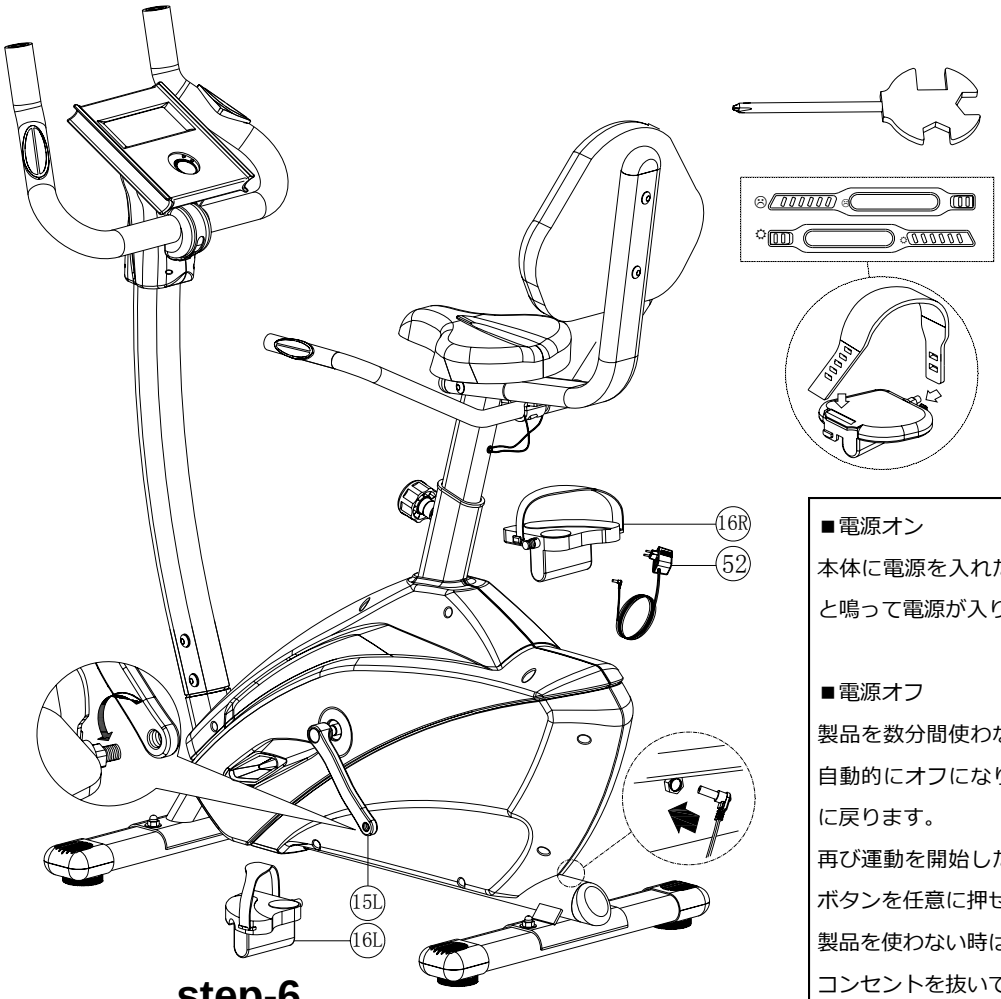
・【70Ｌ】左メーターパネルシートカバーと【70Ｒ】右メーターパネルシートカバーをハンドルポストを挟み図のようにメーターの下に【69】【71】のボルトで固定します。

■バックシートの取り付け

・【53】バックシートを、【77】六角ボルト、【11】平ワッシャー、【12】スプリングワッシャーで【57】バックシートフレームの穴を合わせ取り付けます。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■組立方法　ペダル / AC電源アダプターの取り付け



step-6

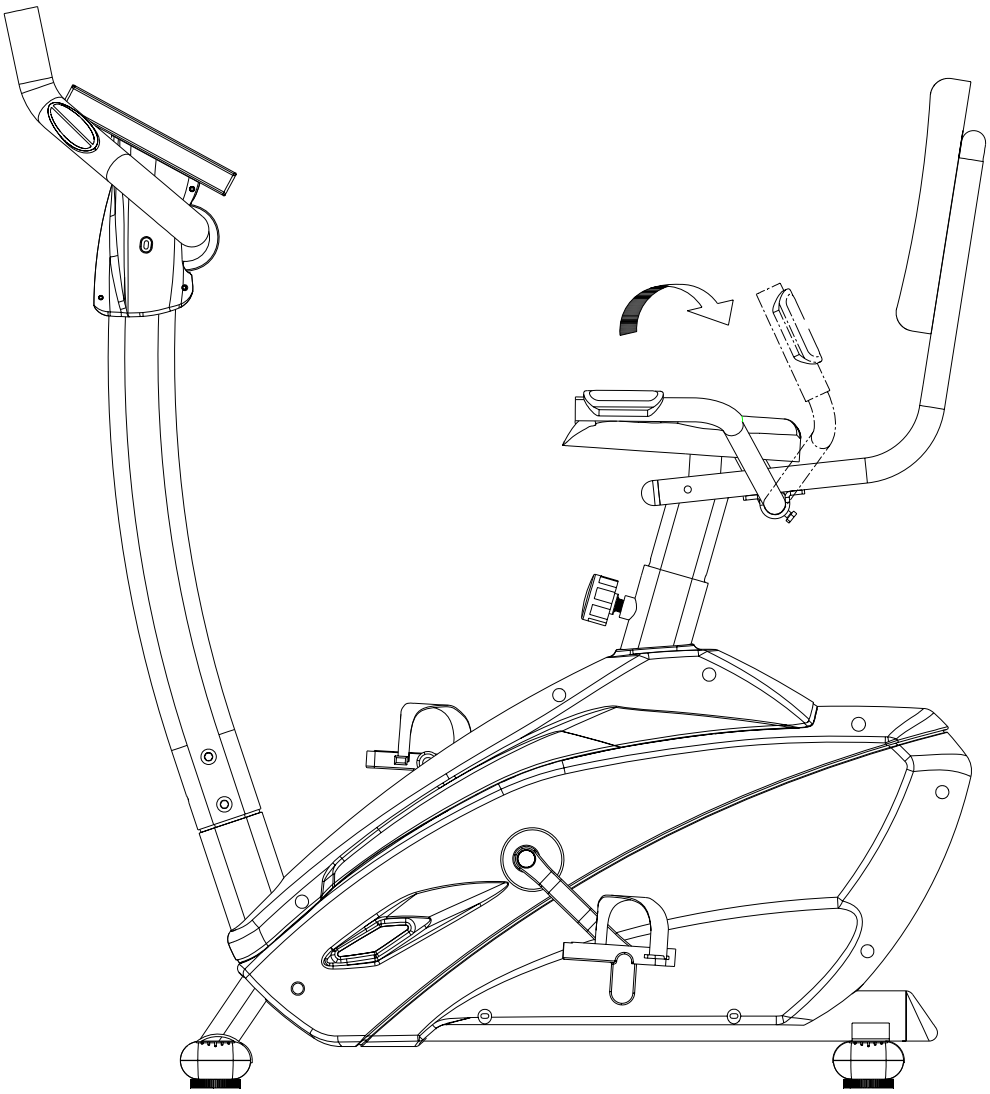
■電源オン
本体に電源を入れた後、メーターパネルがピーと鳴って電源が入ります。

■電源オフ
製品を数分間使わない場合、メーターパネルは自動的にオフになり、設定した数値は全てゼロに戻ります。
再び運動を開始したい時は、メーターパネルのボタンを任意に押せば、電源が入ります。
製品を使わない時は、ＡＣ電源アダプターのコンセントを抜いてください。

■ペダルの取り付け
・まず、【16Ｌ】【16Ｒ】ペダルにラバーを図のように取り付けます。
※ペダルには【Ｌ】【Ｒ】のシールが張ってあります。まずはご確認ください。
・【15Ｌ】左クランクには【16Ｌ】左ペダルを取付けます。この際、【16Ｌ】左ペダル側のボルトを左に回します。
・【15Ｒ】右クランクには【16Ｒ】右ペダルを取付けます。今度は、【16Ｒ】右ペダル側のボルトを右に回します。
※左(Ｌ)と右(Ｒ)ではペダルを固定する回転方向が異なります。ご注意ください。

■ＡＣ電源アダプターについて
・本体後の下部に差込口があります。ＡＣ電源アダプターの端部を図のように差し込んでください。
・次にＡＣ電源アダプターをコンセントに差し込んでください。

■ご使用方法　リアハンドルについて



■リアハンドルについて

・リアハンドルは乗り降りしやすいようハンドルが上下するようになっております。
　乗り降りされる際は、ハンドルを上げてください。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■ご使用方法　サドルの高さ調節 / 本体移動の方法について

A

B

■サドルの高さ調節

・図Ａのように【41】ノブボルトと左に回し緩め、緩んだところでノブを引いてください。

・図Ｂのように高さを10段階、3cmごとに高さを調整することが出来ます。

。最後にしっかりと【41】ノブボルトを締め固定しでください。

■本体移動の方法

・フロントベースフレームの前方にキャスターが2個付いています。

　本体を移動しようとされる際は、左の図のように本体を傾け、両手でしっかり持ち、キャスターが地面につくまで持ち上げ移動可能な状態にしてから、本体の移動をしてください。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

■パネルの説明

«モード»
モードを選択するとき、または現在どのモードを選択しているか表示されます。

«速度/ＲＰＭ»
運動時に６秒ごとに切り替わりながら、回転数、走行時速が表示されます。

«距離»
運動時に走行距離が表示されます。

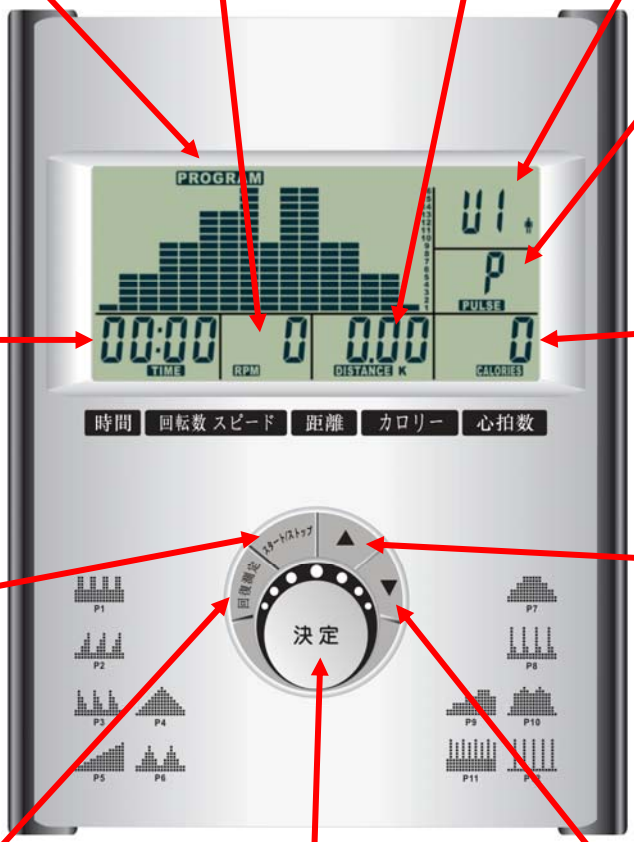
«ユーザー情報»
現在どのユーザーで操作/運動をしているのかがＵ０～Ｕ４の間で表示されます。

«負荷プログラム»
負荷プログラムのグラフが表示されます。また、メッセージやデータ表示にも使用されます。

«心拍数»
運動時の心拍数が表示されます。

«時間»
運動時の走行距離などが表示されます。また、プログラム実行中かどうかも表示されます。

«カロリー/ＷＡＴＴ»
運動時に６秒ごとに切り替わりながら、消費したカロリーや、運動量が表示されます。



【スタート/ストップ】ボタン
プログラム実行/停止を切り替えるときに使用します。
運動プログラムをはじめ

【▲】ボタン
プログラム実行中にペダルの負荷を上げる時に使用します。また、時間などの数値を選択する時にも使用します。

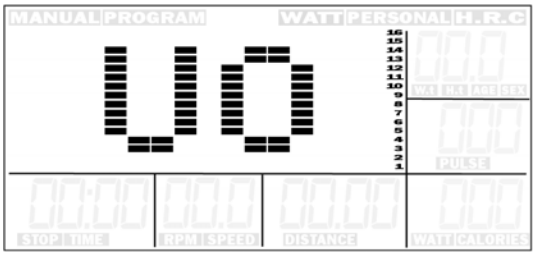
【回復測定】ボタン
プログラム終了時に心肺回復機能の検査を行う事が出来ます。

【決定】ボタン
何かを決定するときなどに使用します。
また、３秒間押し続けるとメインメニューを開きます。メインメニューで３秒押し続けた場合はコンピュータを再起動してユーザー選択画面を開きます。

【▼】ボタン
プログラム実行中にペダルの負荷を下げる時に使用します。また、時間などの数値を選択する時にも使用します。

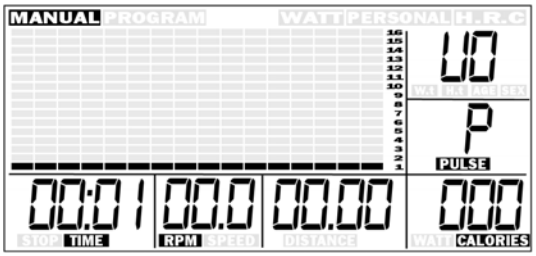
※画面上部中央にＦＩＴＮＥＳＳと表示が御座いますがこの機種ではＦＩＴＮＥＳＳ－ＴＥＳＴ機能は搭載されていません。

■メインメニューの開き方



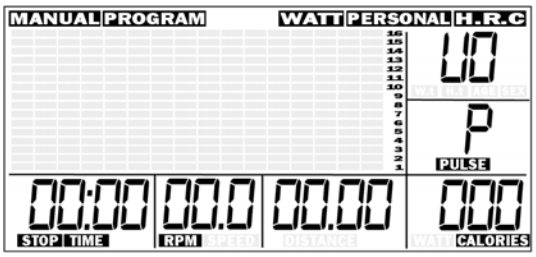
電源が入っていない場合は電源を接続してください。
操作パネルを指でタッチすると、左の画面のようにユーザー（使用者）選択画面が表示されますので、
«U0～U4»の５人のユーザーの中からこれから使用するユーザーを**【▲】**または**【▼】**ボタンで選びます。
ユーザーを選んだら**【スタート/ストップ】**ボタンを押し決定します。
ユーザーの設定を行っていない場合はどのユーザーを選んでもかまいません。
※より便利な機能をご利用頂きたい場合はユーザーの登録方法に関しましては**２８ページ**をご覧ください。

手順２：メインメニューを開く



マニュアル運動モードが開始されますが、
メインメニューに移動する為に**【決定】**ボタンを３秒間押し続けて下さい。

手順３：メインメニューが表示されます



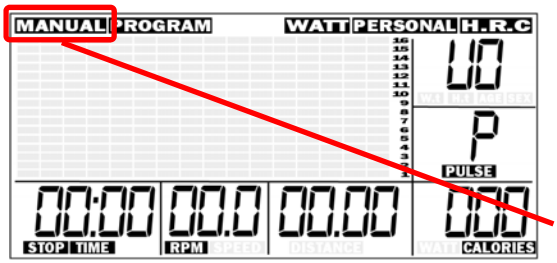
«ピッ»という音と共にメインメニューが表示されます。

この画面から、マニュアル運動や、プログラム運動を行って頂けます。
各運動方法に関しましてはこれより先のページに各方法を明記してありますのでご覧ください。

※メインメニューで**【決定】**ボタンを３秒間押し続けると、コンピュータを再起動して初めから操作を始めることができます。
　ただし、設定した**目標時間・目標距離・目標消費カロリー・　目標心拍数**の値は再起動するとクリアされます。

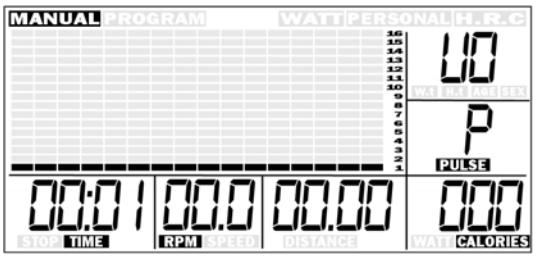
■マニュアルモードでエクササイズをはじめる

手順１：マニュアルモードを選択する



まずは、マニュアルモードをはじめる為にメインメニューを開きます。
メインメニューを開くには**１９ページ**をご覧ください。
メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。
【▲】/【▼】ボタンを使って
«MANUAL»を選択し**【決定】**ボタンを押して下さい。

手順２：マニュアルモードで運動をはじめる



マニュアルモード画面へと切り替わります。

※目標設定を行う場合はここで設定を行うことが出来ます。
目標設定を行いたい場合は２６ページをご覧下さい。

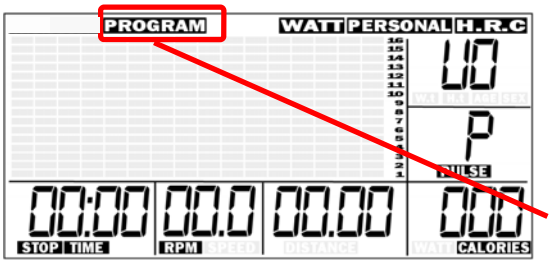
そのまま**【スタート/ストップ】**ボタンを押すとマニュアルモードで運動がはじめられます。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

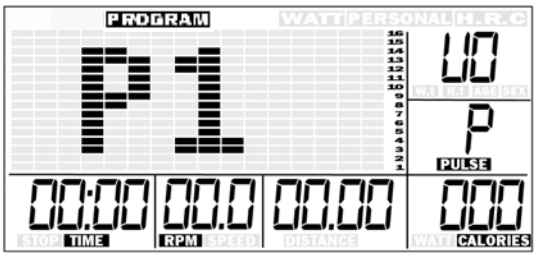
■プログラムモードでエクササイズをはじめる

手順１：プログラムモードを選択する



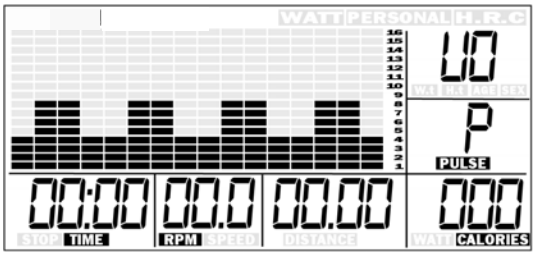
まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。
メインメニューを開くには**１９ページ**をご覧ください。
メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。
【▲】/【▼】ボタンを使って　**«PROGRAM»**　を選択し**【決定】**ボタンを押して下さい。

手順２：プログラムを選択する



プログラム選択画面へと切り替わります。
«Ｐ１～Ｐ１２»　の１２種類のプログラムを選択できます。
【▲】/【▼】ボタンを使っておこのみのプログラムを選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。

手順３：プログラムモードで運動をはじめる



以上でプログラムが設定され、
エクササイズをはじめる準備が完了しました。

※目標設定を行う場合はここで設定を行うことが出来ます。
目標設定を行いたい場合は２６ページをご覧下さい。

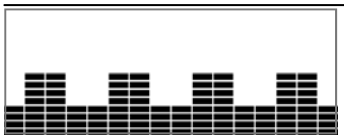
そのまま**【スタート/ストップ】**ボタンを押すとプログラムモードで運動がはじめられます。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

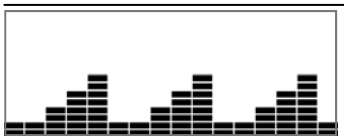
■プログラムの種類

Ｐ１：でこぼこ道



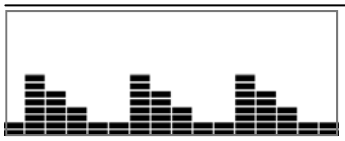
一定の起伏のあるコースを進みます。

Ｐ２：ステップアップ



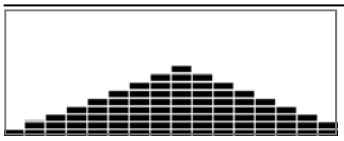
傾斜を上っては落ちてを繰り返すコース

Ｐ３：ステップダウン



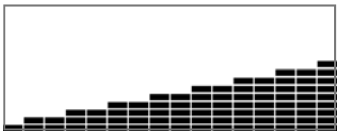
傾斜を頂上から下る事を繰り返すコース

Ｐ４：大きな山越え



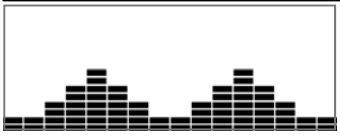
大きな山をゆっくりと越えるコース

Ｐ５：ゆるやかな坂道



少しずつ急になる坂をゆっくりと上るコース。

Ｐ６：小さな山越え

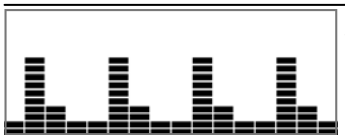


小さな山を2つ越えて進むコース

Ｐ７：丘越え

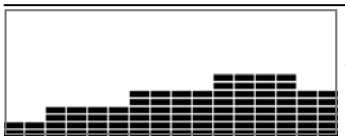
急な丘を越えるコース。
中盤では高負荷が続き、脚力のトレーニングにおすすめ

Ｐ８：ハードステップダウン



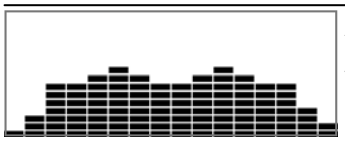
ステップダウンをよりハードにしたコース。筋力トレーニングに適しています。

Ｐ９：丘を登る道



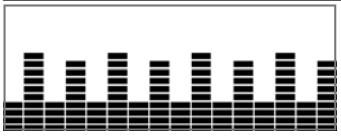
ゆっくりと丘を登るコース。
後半は高負荷の状態が長く続きます。

Ｐ１０：筋力トレーニング



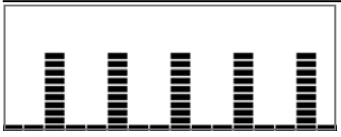
ハードで負荷の高いコース。
脚力や腹筋のエクササイズ・トレーニングに最適です。

Ｐ１１：サーキットダイエットその①



無酸素/有酸素運動を交互に行い効果的な減量を！
ハードですが効果抜群です。

Ｐ１２：サーキットダイエットその②



無酸素/有酸素運動を交互に行い効果的な減量を！
上記よりもやや軽めのコース

プログラム中に負荷を変更したいときは・・・？

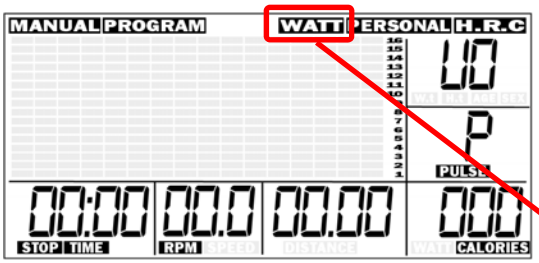
プログラム実行中に負荷が重すぎるとき、または軽すぎるときにはお客様のお好みで負荷を調整できます。
プログラム実行中に【▲】または【▼】をタッチするだけで簡単に負荷が可能です。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

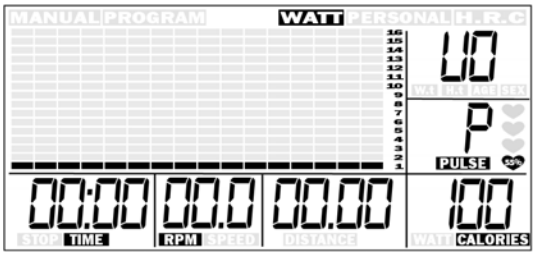
■ワットコントロールモードでエクササイズをはじめる

手順１：ワットコントロールモードを選択する



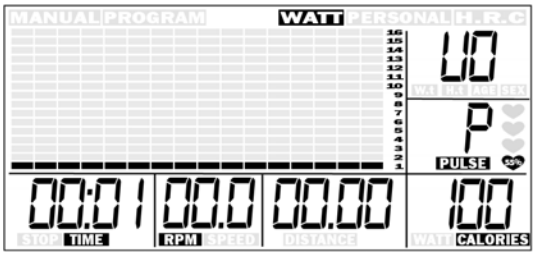
まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。
メインメニューを開くには**3ページ**をご覧ください。
メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。
【▲】/【▼】ボタンを使って　**«ＷＡＴＴ»**　を選択し**【決定】**ボタンを押して下さい。

手順２：ワット（運動量）を入力する



ワット（運動量）入力画面へと切り替わります。
【▲】/【▼】ボタンを使っておこのみのワット（運動量）を入力して**【決定】**ボタンを押して下さい。
１０～３５０ワットまでの間で入力できます。

手順３：ワットコントロールモードで運動をはじめる



以上で目標のワット（運動量）が設定され、
エクササイズをはじめる準備が完了しました。

※目標設定を行う場合はここで設定を行うことが出来ます。
目標設定を行いたい場合は２６ページをご覧下さい。

そのまま**【スタート/ストップ】**ボタンを押すとワットコントロールモードで運動がはじめられます。

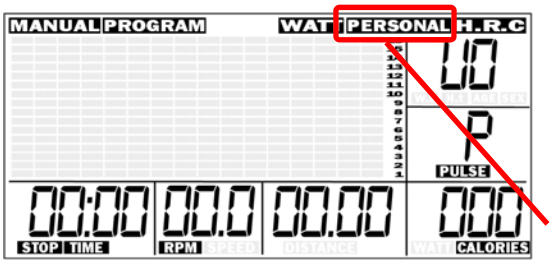
ワット（運動量）コントロールとは・・・？

ワットとは運動量の事を指します。
運動量が同じでも、軽い運動をたくさん行う方法と激しい運動を少しだけ行う方法があります。
ワットコントロールとは、その運動量を一定に保ってエクササイズする方法です。
ペダルを早く漕ぐと負荷が軽くなり、ペダルをゆっくり漕ぐと負荷が重くなります。
一般的な成人の場合で６０ワット～８０ワットの運動を行うのがエクササイズには最適と言われています。

メーターパネル操作ガイド

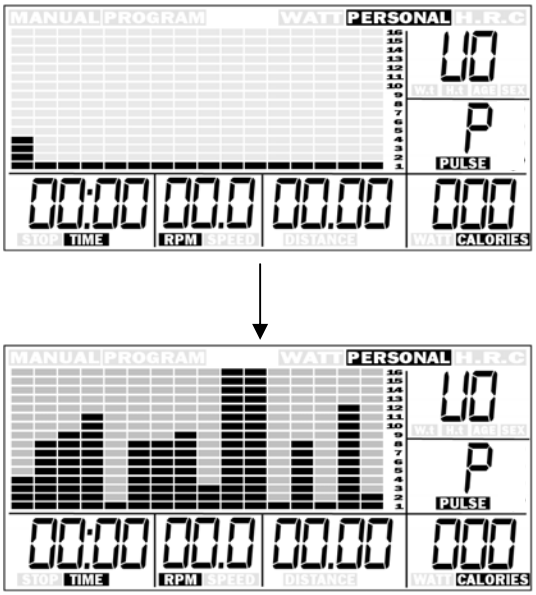
■パーソナルプログラムモードでエクササイズをはじめる

手順１：パーソナルプログラムモードを選択する



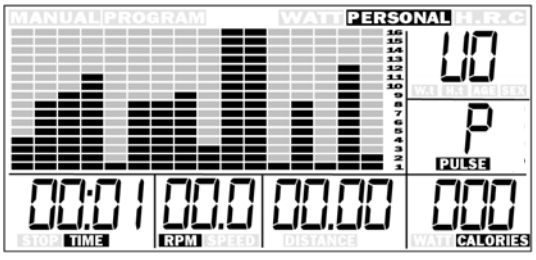
まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。
メインメニューを開くには**３ページ**をご覧ください。
メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。
【▲】/【▼】ボタンを使って**«ＰＥＲＳＯＮＡＬ»**を選択し**【決定】**ボタンを押して下さい。

手順２：自分だけのプログラムをつくる



オリジナルプログラム入力画面へと切り替わります。
負荷プログラムの１～１６列までを左から順番に作成します。
■まずは、１列目の負荷の設定を始めます。
【▲】/【▼】ボタンを使っておこのみの負荷を設定して**【決定】**ボタンを押して下さい。
すると、右の列の入力へ切り替わりますので、同様に設定して行き計１６列のプログラムを作成します。
１６列すべての負荷の入力が完了しましたら、
【決定】ボタンを３秒間押し続けて下さい。
プログラムの作成が完了します。
また、途中でプログラムの設定を完了また終了したいときにも**【決定】**ボタンを３秒間押し続けて下さい。

手順３：パーソナルプログラムモードで運動をはじめる



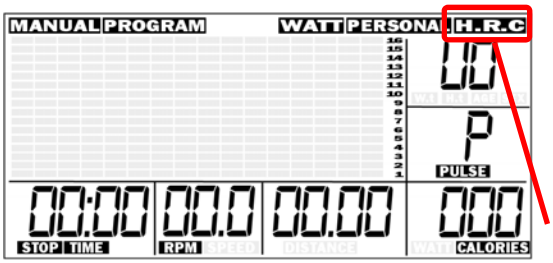
以上でオリジナルのプログラムが設定され、
エクササイズをはじめる準備が完了しました。
作成したプログラムはユーザー毎に１つづつ設定可能です。
※目標設定を行う場合はここで設定を行うことが出来ます。
目標設定を行いたい場合は２６ページをご覧下さい。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

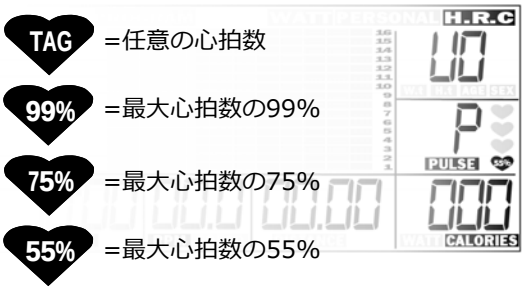
■ハートレートコントロールモードでエクササイズをはじめる

手順１：ハートレートコントロールモードを選択する



まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。
メインメニューを開くには**１９ページ**をご覧ください。
メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。
【▲】/【▼】ボタンを使って«Ｈ．Ｒ．Ｃ»を選択し
【決定】ボタンを押して下さい。

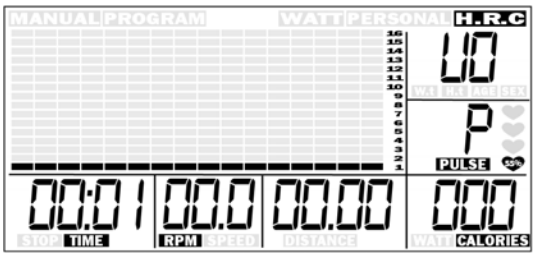
手順２：目標の心拍数を設定する



目標心拍数の入力画面へと切り替わります。
目標心拍数を**５５%、７５%、９９%、ＴＡＧ**の中から
【▲】/【▼】ボタンを使ってお好みの目標率を選択して
【決定】ボタンを押して下さい。

また**ＴＡＧ**を選択した場合は、任意の心拍数を設定できます。

手順３：ハートレートコントロールモードで運動をはじめる



以上で目標の心拍数が設定され、
エクササイズをはじめる準備が完了しました。
※目標設定を行う場合はここで設定を行うことが出来ます。
目標設定を行いたい場合は２６ページをご覧下さい。
そのまま**【スタート/ストップ】**ボタンを押すとハートレートコントロールモードで運動がはじめられます。

ハートレート（心拍数）コントロールとは・・・？

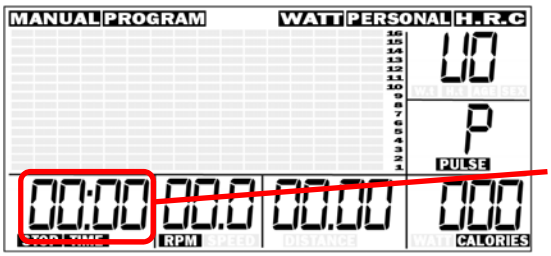
運動を行うと心拍数が上昇しますが、あまりに上昇し過ぎると無酸素運動となりダイエット効果が半減しますし、あまりに低いままですとエネルギーを消費できずエクササイズを行う意味がありません。
ハートレートコントロールとは目標とした心拍数をキープする為のプログラムです。
運動中の心拍数が設定した心拍数を上回ると、心拍数の数値が点滅してその事を知らせます。
心拍数の数値が点滅していない時は点滅するように心拍数を上げ、
点滅していない時は心拍数を下げるようにして運動して下さい。
本製品では目標心拍数に任意の心拍数の他、最大心拍数の５５%、７５%、９９%を設定可能です。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

■目標を設定する

手順１：目標設定画面を表示する



目標設定は各モードで、
【ストップ/スタート】ボタンを押して運動を開始する前に行います。

各モードを選択後、目標設定が行える状態であるときは
ＳＴＯＰが点滅しています。

手順２：目標走行時間を設定する

続いて距離の数字が点滅し、これからどれだけの時間運動するかの目標を設定できます。
【▲】/【▼】ボタンを使って目標走行時間を選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。
また、以上の設定で運動をはじめたい場合は**【スタート/ストップ】**ボタンをおして運動をスタートできます。目標走行距離を設定すると、運動中に経過した時間が目標値に達した時に«ピピッ»という電子音と共にプログラムを終了します。

手順３：目標走行距離を設定する

続いて距離の数字が点滅し、これからどれだけの距離を走行するかの目標を設定ができます。
【▲】/【▼】ボタンを使って目標走行距離を選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。
また、以上の設定で運動をはじめたい場合は**【スタート/ストップ】**ボタンをおして運動をスタートできます。目標走行距離を設定すると、運動中に走行した距離が目標値に達した時に«ピピッ»という電子音と共にプログラムを終了します。

手順４：目標消費カロリーを設定する

続いて消費カロリーの数字が点滅し、これからどれだけのカロリーを消費するかの目標を設定ができます。
【▲】/【▼】ボタンを使って目標消費カロリーを選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。
また、以上の設定で運動をはじめたい場合は**【スタート/ストップ】**ボタンをおして運動をスタートできます。目標消費カロリーを設定すると、運動中に消費したカロリーが目標値に達した時に«ピピッ»という電子音と共にプログラムを終了します。

手順５：心拍数を設定する

続いて心拍数の数字が点滅し、どれほど心拍数を上げたいかを設定できます。
【▲】/【▼】ボタンを使って目標心拍数を選択して**【スタート/ストップ】**ボタンを押すと運動が始まります。また、**【決定】**ボタンを押した場合は、手順１に戻り設定の見直しが出来ます。
目標心拍数を設定してエクササイズを開始すると、エクササイズ中の心拍数が目標以上になった場合に心拍数の数字が点滅してその事をお知らせします。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

■リカバリー機能を使用して心拍機能を知る

手順１：運動を終了する

プログラムを実行してエクササイズをしている途中、
またはエクササイズを終了したい時に、
【回復測定】ボタンを押します。

手順２：心拍回復能力検査スタート

エクササイズで上昇した心拍数が１分間でどれほど平常に戻るのかを検査します。
検査に掛かる時間はおよそ６０秒間です。
その間は必ずハンドルの脈拍センサーを握り、ペダルを漕ぐのをやめて呼吸を整えながらお待ちください。

手順３：検査が終了

検査が終了すると、«ピピッ»という音と共に検査結果が画面に表示されます。

検査結果に表示されるデータの値とその内容は下記リストをご覧下さい。

- Ｆ１　＝　素晴らしい心拍機能です。
- Ｆ２　＝　優秀な心拍機能です。
- Ｆ３　＝　良好です。
- Ｆ４　＝　平均的な心拍機能です。
- Ｆ５　＝　平均を下回っています。
- Ｆ６　＝　心拍機能が弱い。

リカバリー（心拍回復能力）とは一定時間内の心拍数の回復の度合いを測る機能のことを指します。
あなたの心拍機能の強さの指標となります。

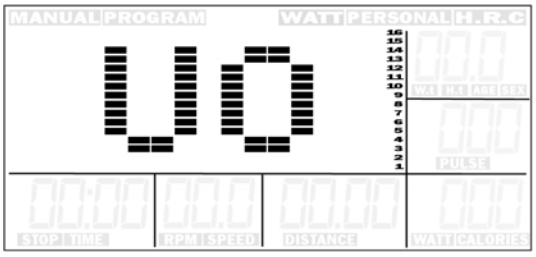
日々、運動後にこのデータをチェックしてエクササイズによってどれほど心拍機能が
向上しているかのチェックにご活用ください。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

メーターパネル操作ガイド

■ユーザー情報を設定する

手順１：コンピュータを立ち上げる



電源が入っていない場合は電源を接続してください。
操作パネルを指でタッチすると、左の画面のようにユーザー（使用者）選択画面が表示されますので
«U0～U4»の５人のユーザーの中から、
設定を行うユーザーを**【▲】/【▼】**ボタンで選びます。
ユーザーを選んだら**【決定】**ボタンを押し決定します。

手順２：性別の選択

続いて画面右上の性別マークと**«ＳＥＸ（性別）»が**点滅します。
【▲】/【▼】ボタンを使って性別を選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。
性別は男性/女性のどちらかで選択できます。

手順３：年齢の選択

続いて画面右上の数字と**«ＡＧＥ（年齢）»**が点滅します。
【▲】/【▼】ボタンを使って年齢を選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。
年齢は１０歳～９９歳の間で選択できます。

手順４：身長の選択

続いて画面右上の数字と**«Ｈ．Ｔ（身長）»**が点滅します。
【▲】/【▼】ボタンを使って身長を選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。
身長は１００ｃｍ～２００ｃｍの間で選択できます。

手順５：体重の選択

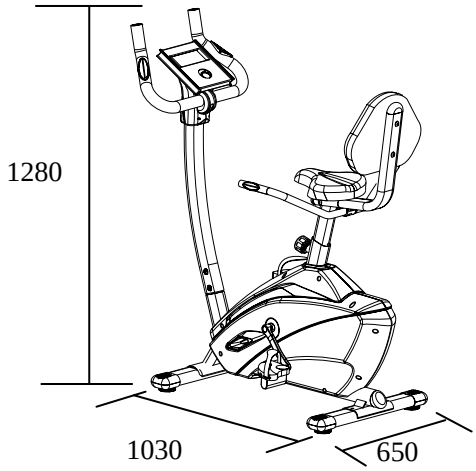
続いて画面右上の数字と**«Ｗ．Ｔ（体重）»**が点滅します。
【▲】/【▼】ボタンを使って体重を選択して**【決定】**ボタンを押して下さい。
体重は２０ｋｇ～１５０ｋｇの間で選択できます。

手順６：ユーザー情報設定完了

以上でユーザー情報の設定が完了しました。
ユーザー情報の設定が完了すると、設定が完了したユーザーでマニュアルモード画面へ移動します。
ユーザー情報を設定すると、ハートレートコントロールモードやワットコントロールモードで年齢や体重を元にユーザーに最適な心拍数や運動量をコンピュータが自動設定します。(手入力した場合はそちら優先します)
また、ユーザー情報にはプログラムの目標設定の値とオリジナルプログラムが自動で保存され、
２度目以降は目標値などを入力する手間を省略できます。

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■製品仕様

品番	ＹＡＢ-801
品名	オーモテック　アップライトバイク
本体サイズ	1030×650×1280mm
図	
梱包サイズ	1020×260×700mm
本体重量	36.6ｋｇ
梱包重量	40.0ｋｇ
材質	本体：スチールパイプ 本体カバー：ＡＢＳ樹脂 メーターパネル：ＡＢＳ樹脂
電源	100Ｖ
耐荷重	100ｋｇ
原産国	中国

アフターサービスについて

Ｙ Ａ Ｂ - ８ ０ １

- 取扱説明書（本書）は保証書も兼ねております。『販売店（ご購入店名）・購入日・お名前・お電話番号』をご記入した上で保証規定をよくお読み頂き、製品を破棄するまでは大切に保管して下さい。
- 保障期間はお買い上げ日から１年間です。
- サービスをご依頼される前は、今一度この取扱説明書を良くお読み下さい。
  その上で異常がある、または問題が解決しない場合は、製造元までご相談下さい。
  その際には、製品の品番と故障内容をお申し付け下さい。
- 異常がある場合は直ちに使用を中止し、お買い上げの販売店にご依頼下さい。
- その他のアフターサービスについてご不明な点が御座いましたら、販売元または製造元までお申し付け下さい。

保証書

製品名称：ＹＡＢ－８０１

品番：YAB-801

保証期間	対象部分	期間
	本体	1カ年

お買上げ日	年　月　日	販売店（ご購入店）
お客様	ご住所	
	お名前	
	お電話	

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無償で部品もしくは本体の交換をします。（故障無い様によります。）
2. 出張による修理は一切行っていません。
3. 保障期間内であっても、次の場合は有償となります。
   （イ）使用中の誤り及び不当な修理や改良または改造による故障及び損傷。
   （ロ）お買上げ後の落下等による故障及び損傷。
   （ハ）火災・地震・水害・落雷による故障及び損傷。
   （ニ）一般的な本来の目的以外に使用された場合の故障及び損傷。
   （ホ）本書の提示が無い場合※再発行は出来ません。
   （ヘ）本書のお買上げ年月日・お客様名・販売店名の記載が無い場合、
   もしくは意図的に書き換えられた場合。
4. 本書は日本国内でのみ有効えす。
5. 本書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管下さい。

※この保証書は本書に明示した期間・条件の元において、無償で部品交換等をお約束するものです。お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保障期間経過後の保証等については、販売店もしくは弊社にお問い合わせ下さい。

販売：

製造：
ヤマトヒューマン株式会社
〒632-0231　奈良県奈良市都祁吐山町2668-1
TEL:0743-82-0377　FAX:0743-82-0673

～製品に関するお問い合わせは下記連絡先まで～
TEL：0743-82-0687
メールアドレス：quality@yamato-human.com

ヤマトヒューマン株式会社

ＹＡＢ-801　オーモテック　アップライトバイク

■お詫びと訂正について

お客様　各位

この度は、YAB-801：ヤマトヒューマン オーモテック アップライトバイクをお買い上げ頂き、

誠に有り難うございました。

早速ですが、取扱説明書のイラストに記載されております、【5】ハンドルポストですが、商品改良に伴い

現行モノには穴が開いておりません。

以下の方法での取付けとなります。

※部品【5】ハンドルポストにつきまして、
イラストには左側に穴が開いているように表示
されておりますが、実際の商品には穴はございません。

実際には、左の図のようにケーブルを取付けます。

【55】フロントハンドル保護カバー、
【70】メーターパネルシートカバー
で覆うようにケーブルを入れて完成となります。

※上記の通り補足とさせていただきます。

ヤマトヒューマン株式会社